

Artigo Original

PREVALÊNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA E CORRELAÇÃO COM A SAÚDE DE IDOSOS DE UMA CIDADE NO SUL DO BRASIL

Camila Cristina Boff dos Reis¹, Camila Confortin¹, Caren de Godoy Martins¹, Francinne Borges Lodi¹, Cristian Roncada², Adriana Dalpicolli Rodrigues³

RESUMO

Introdução: A prática de atividade física regular pelos idosos tem aumentado e está se tornando determinante em relação a qualidade de vida, devido à forte relação da inatividade física e do sedentarismo com doenças crônicas. **Objetivo:** Avaliar a prevalência de idosos praticantes de atividade física em Caxias do Sul, RS, Brasil e também a saúde desse grupo. **Métodos:** Foi realizado um estudo transversal analítico, onde aplicou-se um questionário a homens e mulheres idosos e residentes na cidade, após terem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido. As questões eram: se indivíduo praticava ou não atividade física, qual o motivo, se possuía alguma doença e como considerava sua alimentação. **Resultados:** Dos 161 entrevistados com idade média de 66,42±5,87 anos, 104 são do sexo feminino. Aproximadamente metade dos idosos avaliados praticam atividade física (50,9%), sendo que a maioria começou a praticar por indicação médica (31,70%). Dentre os praticantes, 25,6% relatou não apresentar nenhuma doença, contra 13,9% dos não praticantes. Além disso, os idosos os praticantes tendem a ter uma melhor alimentação e conseguem mantê-la, principalmente as mulheres e idosos com a idade mais avançada, favorecendo a prevenção de doenças crônicas. **Conclusão:** Pode-se concluir que, em geral, a população idosa de Caxias do Sul está preocupada em ter cuidados especiais com a saúde, reforçando a importância da atividade física na qualidade de vida. Julga-se necessário campanhas de saúde pública para que essa prática se torne cada vez mais comum nessa faixa etária e que mais idosos possam ser beneficiados.

Palavras chave: Atividade física, idosos, alimentação, saúde.

ABSTRACT

Introduction: The practice of regular physical activity for the elderly has increased and is becoming crucial in relation to quality of life, due to the strong relationship between physical inactivity and sedentary lifestyle with chronic diseases.

Objective: To evaluate the prevalence of elderly practitioners of physical activity in Caxias do Sul, RS, Brazil and also the health of this group.

Methods: An analytical cross-sectional study, which was applied a questionnaire to elderly men and women living in the city and, after signing the free and informed consent form was carried out. The questions were: whether individual practiced or not physical activity, why, if he had some disease and considered how their food.

Results: Of the 161 respondents with an average age of 66.42±5.87 years, 104 are female. Approximately half of the elderly evaluated practice physical activity (50.9%), and most began to practice medically indicated (31.70%). Among the practitioners, 25.6% reported not show any disease versus 13.9% of non-practicing. In addition, the elderly practitioners tend to have better nutrition and are able to maintain it, especially women and elderly with older age, favoring the prevention of chronic diseases.

Conclusion: It can be concluded that, in general, the elderly population of Caxias do Sul is concerned to have special health care, reinforcing the importance of physical activity on quality of life. It is deemed necessary public health campaigns so that this practice will become increasingly common in this age group and older can be benefited.

Keywords: Physical activity, elderly, alimentation, health.

1. Acadêmicas do curso de Biomedicina da Faculdade da Serra Gaúcha da Serra Gaúcha – FSG, Caxias do Sul, RS, Brasil.

2. Doutor em Saúde da Criança. Professor da Faculdade da Serra Gaúcha – FSG, Caxias do Sul, RS, Brasil.

3. Mestre em Biotecnologia pela Universidade de Caxias do Sul – UCS. Pesquisadora no Laboratório Alfa LTDA., Caxias do Sul, RS, Brasil.

Endereço para correspondência

Av. Júlio de Castilho, 1614 Lj 5
Galeria Martino
CEP 95010-001 Caxias do Sul, RS,
Brasil

E-mail

adry.dr@gmail.com

Submetido em 29/11/2015

Aceito em 14/02/2016

INTRODUÇÃO

A proporção de pessoas com 60 anos ou mais está crescendo mais rapidamente do que a de qualquer outra faixa etária no Brasil e no mundo. Um dos fatores relacionados ao aumento da expectativa e qualidade de vida da população é a atividade física [1]. O conceito de atividade física engloba, além do exercício físico, qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto de energia acima dos níveis de repouso [2].

Sabe-se que a atividade física mesmo que em graus moderados, como caminhar, andar de bicicleta ou fazer algum esporte, têm efeitos benéficos consideráveis para a saúde como a melhora do estado muscular e cardiorrespiratório, saúde óssea e funcional, redução do risco de hipertensão, cardiopatias coronarianas, acidente vascular cerebral, entre outras doenças crônicas, controle de peso e bem-estar geral [3]. Para manter o bem-estar físico e a qualidade de vida é recomendado que os idosos pratiquem no mínimo 150 minutos semanais de atividade física moderada aeróbica ou 75 minutos de atividade rigorosa, praticando no mínimo 10 minutos a cada seção [2]. Desse modo, as capacidades físicas são estimuladas e a autonomia do idoso para desempenhar sem auxílio às tarefas diárias, pode ser mantida por um tempo maior e com melhor qualidade.

Para grande parte da população, os maiores riscos para a saúde e o bem-estar, têm origem no próprio comportamento individual, resultante tanto da informação e vontade do indivíduo, como também das oportunidades e barreiras presentes na realidade social [4]. Segundo a Organização Mundial da Saúde a prevalência de inatividade física ainda é alta, em torno de 60% da população não realiza nenhum tipo de atividade e muitos não têm uma alimentação saudável [2]. Aproximadamente 3,2 milhões de pessoas morrem a cada ano e os demais estão sujeitos a desenvolver doenças crônicas tais como, problemas cardiovasculares, câncer, diabetes melitos, osteoporose e hipercolesterolemia [5].

Em vista disso, por meio do uso de um questionário, o presente artigo teve como proposta avaliar a prevalência de idosos praticantes de atividade física em Caxias do Sul, segunda maior cidade do Rio Grande do Sul e

segundo maior polo industrial do Brasil, e a relação entre adesão dessa prática com a saúde geral do idoso praticante ou não de atividade física.

MÉTODOS

Foi realizado um estudo transversal analítico de julho a outubro de 2014 tendo como público alvo idosos praticantes e não praticantes de atividade física residentes no município de Caxias do Sul, Rio Grande do Sul, Brasil. O número de amostras foi determinado através do cálculo amostral, utilizando-se nível de confiança de 95%, valor crítico de 1,96 e erro máximo de 5%. Foram incluídos no estudo indivíduos acima de 60 anos, de ambos os sexos, sendo excluídos idosos impossibilitados de realizar qualquer tipo de atividade física.

A pesquisa foi realizada por meio de um questionário baseado no estudo de Araújo [6]. O recrutamento foi realizado de forma aleatória em entradas de academias e parques. Os sujeitos foram informados sobre o objetivo do estudo e após assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foram submetidos as perguntas tais como: se praticavam ou não atividade física, qual o motivo, se possuíam alguma doença e como consideravam sua alimentação.

Os dados contínuos são apresentados por média \pm dp, e frequência e percentual para dados dicotômicos. Para análise comparativa entre os dados utilizou-se o teste de qui-quadrado, *Odds Ratio* (OR), teste t e Anova. Todas análises foram realizadas por meio do software SPSS 20.0 for Windows, sendo adotado níveis de significância de $p < 0,05$. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Círculo/FSG sob parecer substanciado número 671.699/2014.

RESULTADOS

Dos 161 idosos que participaram do estudo, 64,6% são do sexo feminino. Foram entrevistados idosos de ambos os sexos de 60 a 87 anos, a idade média foi de 66,42 \pm 5,87 anos. O percentual total de idosos praticantes de atividade física foi de 50,9% dos entrevistados. Dentre as mulheres, 68,3% praticam atividade

física, já no grupo dos homens verificou-se um percentual menor de 31,7%, embora sem diferença estatística significativa (Tabela 1). A maioria dos entrevistados (36,6%) realiza alguma atividade três vezes por semana, não havendo diferença estatística entre os sexos ($p=0,929$). Conforme apresentado na tabela 1, a faixa etária de 60 a 64 anos é a que apresenta maior prevalência de atividade.

Tabela 1. Comparação entre prática ou não de atividades físicas por idade, sexo, hábitos alimentares e presença/ausência de doenças de idosos de Caxias do Sul-RS, em 2014

		Prática atividade física		Não pratica atividade física		p
		N	%	N	%	
Idade	60 a 64 anos	38	46,3	40	50,6	0,216
	65 a 69 anos	21	25,6	20	25,3	
	>69 anos	23	28,0	19	24,1	
Sexo	Masculino	26	31,7	31	39,2	0,535
	Feminino	56	68,3	48	60,8	
Alimentação	Não saudável	0	0,0	5	6,3	<0,01
	Habitualmente saudável	37	45,1	55	69,6	
	Saudável	45	54,9	19	24,1	
Possui doença	Presente	61	74,4	68	86,1	0,064
	Ausente	21	25,6	11	13,9	

Pode-se notar que os idosos que praticam atividade física tendem a ter uma melhor alimentação ($p<0,001$), onde mais da metade considera sua alimentação como saudável e 45,1% avalia a mesma como habitualmente saudável (Tabela 1). Além disso, observou-se que as mulheres têm melhor alimentação que os homens ($p=0,007$).

Analisando as chances de risco, observamos que os indivíduos que praticam atividades físicas, possuem praticamente quatro vezes mais chances de adotarem uma dieta saudável em comparação com pessoas inativas (OR: 3,841; IC95%: 1,956-7,542, $p<0,001$). Além disso, há uma correlação de 0,315 ($p<0,001$) entre a prática de atividade física e dieta baseada em alimentação saudável. Indivíduos com alimentação saudável, possuem as chances aumentadas na proteção da prevalência de doenças, comparando pessoas que não possuem

alimentação saudável (OR: 0,311; IC95%: 0,139-0,69, $p=0,004$). Observou-se, também, uma correlação de 0,232 ($p<0,003$) entre alimentação saudável e ausência de doenças. No teste t, percebemos que quanto mais avançada a idade do idoso, mais saudável é sua alimentação (Saudável= $67,91\pm 6,865$ vs. Não Saudável= $65,43\pm 4,909$, $p=0,009$).

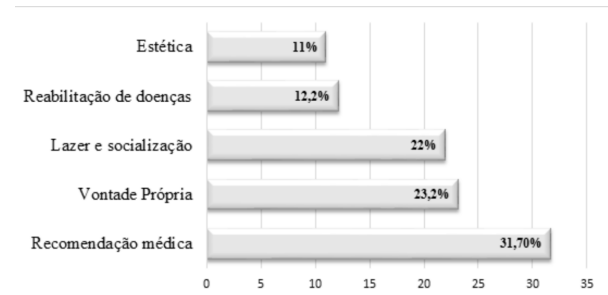


Figura 1. Frequência dos motivos pelos quais os idosos de Caxias do Sul realizam atividade física

Quando questionados em relação ao motivo da prática de exercícios (Figura 1), obteve-se uma porcentagem mais alta em relação a recomendação médica recebida (31,7%), seguida pela vontade própria do idoso (23,2%) e lazer e socialização (22,0%). Pessoas mais idosas também possuem diferenças nos motivos para a prática de atividade física (Lazer= $69,44\pm 7,031$, Indicação médica= $68,81\pm 6,747$, Reabilitação da saúde= $66,10\pm 4,012$, Vontade própria= $64,00\pm 4,269$ e estética= $63,56\pm 2,186$; $p=0,008$).

As principais doenças crônicas relatadas pelos idosos em geral foram diabetes melito (26,4%), doenças cardiovasculares (18,6%), hipertensão (10,9%), hipercolesterolemia (10,9%) e osteoporose (10,1%). Embora não tenha sido observada diferença estatística entre a presença de doença crônica e os grupos praticantes ou não de atividade física (Tabela 1), verificou-se que a maioria dos participantes que praticam atividade física não possuem nenhuma doença (25,6%).

DISCUSSÃO

Borges [7] afirma que a ausência de atividade física pode ser responsável por grande parte da "deterioração" que acompanha o envelhecimento. Quanto mais ativa é a pessoa, menos limitações ela tem, e que a prática de

exercícios promove além da prevenção, a reabilitação da saúde dos idosos. Em nosso estudo observamos que metade dos idosos entrevistados realizam atividade física e a maioria deles, com regularidade de três vezes semanal. Entretanto, desses idosos, a maioria começou a realizar atividades devido à recomendação médica, ou seja, quando se depararam com alguma enfermidade.

Sabe-se que atividade física é um recurso essencial à manutenção da boa saúde e das capacidades funcionais, à prevenção de doenças crônicas e ao tratamento primário ou secundário de alguns distúrbios de saúde em idosos [8, 9]. Observamos, embora sem diferença estatística, que o grupo dos idosos não praticantes de atividade física apresentou um maior percentual de indivíduos com alguma doença crônica (86,1%).

Segundo Mathias [10] dentre os fatores predisponentes, o ganho de peso e o índice de massa corporal têm sido apontados como os mais importantes fatores de risco para o diabetes, que além de predispor à hipertensão arterial, é frequentemente o primeiro sinal de uma futura ocorrência de diabetes, sendo a patologia mais citada em nosso estudo. Zaitune [11] verificou que a maioria dos idosos que sofriam de hipertensão arterial não praticavam atividades físicas, totalizando 52,4% dos participantes (número amostral 426), sendo essa também uma das doenças mais citadas pelos idosos entrevistados por nós (10,9%). Diabetes melito (26,4%), doenças cardiovasculares (18,6%), hipertensão (10,9%), hipercolesterolemia (10,9%) e osteoporose (10,1%) foram as doenças mais citadas pelos idosos entrevistados, aproximando-se dos achados de Souza [12] com hipertensão (47,4%), seguida de hipercolesterolemia (22,1%), diabetes (14,7 %) e cardiopatias (8,4%). Já no estudo de Araújo [6], em primeiro lugar, foi citado dores articulares (20%) e em segundo, hipertensão (17%). Alves [13] mostrou que a prática de atividade física auxilia na regulação da pressão arterial.

Além da prática de atividade física por recomendação médica, um número significativo de idosos relatou praticar atividade por vontade própria, lazer e socialização, diferenciando-se apenas com o aumento da idade. Os estudos de Araújo [6], Gomes [14] e Barbosa [15], também

com aplicação de questionário, o primeiro em Goiânia e os demais em Belo Horizonte, corroboram com o nosso estudo em relação aos principais motivos para adesão a atividade física.

Em um estudo de revisão da literatura sobre a alimentação de idosos brasileiros, foi observado que a mesma, em geral, é inadequada, inclusive para idosos no Rio Grande do Sul [16]. Uma pesquisa realizada em Viçosa-MG por Abreu [17] mostrou que grande parte dos idosos avaliados eram sedentários e apresentavam uma alimentação inadequada. Do mesmo modo, um estudo com 186 idosos em Porto Alegre-RS (cidade próxima a Caxias do Sul) revelou que a maioria dos idosos (74,2%) tem dieta que necessita de modificação e nenhum indivíduo apresentou uma dieta saudável [18]. Assim como mostrado por Angst [19] em Santa Maria-RS, onde foi encontrada significativa prevalência de obesidade, perfil lipídico e glicêmico alterados, fatores relacionados à alimentação inadequada dos idosos. Essas pesquisas diferenciam-se do nosso estudo, onde observamos que os praticantes de atividade física têm uma alimentação saudável e uma tem correlação com a outra, além da prevenção de doenças. A alimentação saudável foi observada em maior percentual nas mulheres, estando de acordo com o estudo de Ervin [20]. Já Assumpção [21] não observou diferença entre a alimentação de homens e mulheres.

Os idosos estão provando que a cada dia tem mais credibilidade em realizar exercícios, independente da sua condição de saúde e da sua idade. Esta pesquisa está de acordo com dados na literatura, reforçando que a atividade física exerce uma relação benéfica na saúde da população idosa. De qualquer modo, campanhas públicas se fazem necessárias para melhorar ainda mais a qualidade de vida dessa população, visto que, a inatividade física e o sedentarismo, juntamente com alimentação inadequada têm aumentado muito nos últimos tempos e em consequência disso, também se elevou o número de casos de doenças crônicas que atingem principalmente essa faixa etária.

REFERÊNCIAS

- [1] Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Pub Health Reports*. 1985;100(2):126.
- [2] Gontijo S. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde: Organização Pan-Americana da Saúde-OPAS*; 2005.
- [3] Nahas M. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida*. 3ª edição. Londrina; 2003.
- [4] Vilarta R. *Saúde Coletiva e Atividade Física: conceitos e aplicações dirigidos à graduação em educação física*. Campinas: IPES Editorial. 2007.
- [5] Siqueira FV, Azevedo MR. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. *Rev Saúde Públ*. 2007;41(3):453-60.
- [6] Araújo CJ, Sales RR, Sousa-Jr NB. Prática de atividade de exercícios físicos na população idosa em academias. *Conselho Regional de Educação Física, Goiás e Tocantins*. 2008.
- [7] Borges MRD, Moreira A. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*. 2009;15(3):562-73.
- [8] Fukukawa Y, Nakashima C, Tsuboi S, Kozakai R, Doyo W, Niino N, et al. Age differences in the effect of physical activity on depressive symptoms. *Psychol Aging*. 2004;19(2):346.
- [9] Gobbi S. Atividade física para pessoas idosas e recomendações da Organização Mundial de Saúde de 1996. *Rev Bras Ativ Fís & Saúde*. 2012;2(2):41-9.
- [10] Mathias TAF, Jorge M. Diabetes mellitus na população idosa em município da Região Sul do Brasil: um estudo da mortalidade e morbidade hospitalar. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2004;48(4):505-12.
- [11] Zaitune MPdA, Barros MBdA, César CLG, Carandina L, Goldbaum M. Hipertensão arterial em idosos: prevalência, fatores associados e práticas de controle no Município de Campinas, São Paulo, Brasil *Arterial hypertension in the elderly*. *Cad Saúde Públ*. 2006;22(2):285-94.
- [12] Souza MM, Rocha SV, dos Santos CA, Carneiro LRdV, Pinto LL, dos Santos CES. Prevalência e fatores associados à inatividade física geral e no lazer em idosos residentes em áreas rurais. *Arqu Ciênc Esp*. 2014;1(2).
- [13] Alves CB, Ribeiro CMG, Gradim LCC, Moraes GN, da Silva KB, Alves I, et al. Pressão arterial de idosos que praticam atividade física. *Arq Ciênc Esp*. 2014;1(2).
- [14] Gomes KV, Zazá DC. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosos. *Rev Bras Ativ Fís & Saúde*. 2012;14(2):132-8.
- [15] Barbosa ACA, Rocha RFd, Rabelo AS. Aspectos motivacionais para a permanência de idosos no programa de atividade física vida ativa na Regional Barreiro. *e-Scientia*. 2014;7(2):10-6.
- [16] Deon RG, da Rosa RD, Zanardo VPS, Closs VE, Schwanke CHA. Consumo de alimentos dos grupos que compõem a pirâmide alimentar americana por idosos brasileiros: uma revisão. *Ciênc & Saúde*. 2015;8(1):26-34.
- [17] de Abreu WC. Inadequação no consumo alimentar e fatores interferentes na ingestão energética de idosos matriculados no programa municipal da terceira idade de Viçosa (MG). *Rev Baiana Saúde Públ*. 2014;32(2):190.
- [18] Closs VE, Pandolfo FA, Gomes I, Augustin SC. Healthy eating index of elderly: description and association with energy, macronutrients and micronutrients intake. *Arch Latinoamer Nutric*. 2014;64(1):34-41.

- [19] Angst CA, Basso C, Mussoi TD, Blasi TC, Weis GCC, Gules AM. Estado nutricional de idosos em grupos de convivência. *Rev Bras Ciênc Envelhec Hum.* 2015;12(1).
- [20] Ervin RB. Healthy Eating Index–2005 total and component scores for adults aged 20 and over: National Health and Nutrition Examination Survey, 2003–2004. *Natl Health Stat Rep.* 2011;44.
- [21] Assumpção Dd, Domene SMÁ, Fisberg RM, Barros MBdA. Qualidade da dieta e fatores associados entre idosos: estudo de base populacional em Campinas, São Paulo, Brasil. *Cad Saúde Públ.* 2014;30(8):1680-94.